

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС ДЛЯ МОЗГА



СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ

Сергей Степанов

Цифровой детокс для мозга

«Автор»

2026

Степанов С.

Цифровой детокс для мозга / С. Степанов — «Автор», 2026

Вы открываете телефон, чтобы ответить на одно сообщение, а через пол часа замечаете, что уже пересмотрели кучу коротких видео . Книга лежит непрочитанной, фильм идёт фоном, а работа постоянно прерывается проверкой соц.сетей. Даже несколько минут без нового контента начинают казаться непривычно долгими.«Цифровой детокс для мозга» объясняет, почему внимание постепенно привыкает к уведомлениям, коротким видео, бесконечным рекомендациям и постоянной смене стимулов. Вы узнаете, как вернуть способность читать длинные тексты, спокойно работать над одной задачей, реже отвлекаться на смартфон и не заполнять экраном каждую паузу. В книге собраны научные исследования, узнаваемые наблюдения и реалистичная система восстановления концентрации на четыре недели. Эта книга поможет снова самому решать, куда направлять своё внимание.

© Степанов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1 Как незаметно меняется внимание	8
Глава 2 Что внимание делает с потоком мира	9
Глава 3 Почему многозадачность превращается в переключение	11
Глава 4 Уведомление длиннее своего звука	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сергей Степанов

Цифровой детокс для мозга

Цифровой детокс для мозга
Сергей Степанов

Введение

Телефон часто оказывается в руке раньше, чем человек успевает понять, зачем он ему нужен. Экран загорается, палец снимает блокировку, открывается Telegram или лента коротких видео. Через несколько секунд становится ясно: сообщения, ради которого стоило отвлечься, не было. Иногда человек даже не помнит, в какой момент взял смартфон. Он возвращает его на стол, пытается продолжить чтение или работу, а вскоре повторяет то же движение.

В этом эпизоде нет ничего драматического. Именно поэтому он важен. Большая часть цифровых привычек формируется не в минуты сильных эмоций, а в коротких паузах, которые почти не оставляют следа в памяти. Нужно дождаться загрузки файла, сформулировать трудную фразу, выслушать длинный ответ собеседника, постоять в очереди. Возникает несколько секунд неопределённости, и рука уже знает, чем их заполнить.

Постепенно меняется не только количество времени перед экраном. Меняется способ входить в задачу, переносить медленный темп и оставаться с одной мыслью достаточно долго. Книга, которую хотелось прочесть, начинает казаться вязкой. Фильм идёт на фоне телефона. Лекция ускоряется до скорости, при которой её ещё можно разобрать, но уже трудно обдумать. Рабочий документ открыт весь день, хотя чистого времени работы над ним набирается меньше часа. Вечером остаётся странная усталость: дел было много, законченных дел мало, а в голове продолжает звучать смесь чужих сообщений, новостей и обрывков видео.

Легко объяснить это слабой волей. Такое объяснение удобно, но почти бесполезно. Оно не учитывает устройство внимания, механизмы привычки и свойства среды, в которой десятки продуктов одновременно добиваются возвращения пользователя. Против человека работает не один злой алгоритм и не один нейромедиатор. Складываются несколько факторов: доступность быстрых вознаграждений, отсутствие естественных точек остановки, уведомления, социальные ожидания, тревога пропустить важное и собственная привычка уходить от малейшего напряжения.

В 2015 году исследователи Кэри Стотхарт, Эйнсли Митчум и Кортни Йе провели простой эксперимент. Участники выполняли задачу на устойчивое внимание. Одни в это время получали звонки или текстовые уведомления, другие работали без них. Даже когда человек не отвечал на сигнал, его результаты ухудшались. Уведомление оказалось способно вмешаться в работу без полноценного разговора и без долгого просмотра экрана. Оно создавало незавершённое событие: что там пришло, от кого, срочно ли это?

Из подобных исследований иногда делают слишком широкий вывод: любой телефон рядом непременно отнимает часть интеллекта. Здесь наука осторожнее популярных пересказов. Известная работа 2017 года показала худшие результаты некоторых когнитивных тестов, когда собственный смартфон находился рядом, а не в другой комнате. Однако последующие попытки воспроизвести этот эффект дали смешанные результаты. Присутствие телефона может иметь значение, особенно для людей, которые сильно к нему привязаны, но это не универсальный закон. Надёжнее говорить о конкретных вмешательствах: сигнале, ожидании сообщения, привычке проверять экран и реальном переключении.

Так будет устроена вся книга. Там, где данные убедительны, вывод будет прямым. Там, где исследования показывают лишь связь, связь не превратится в причину. Там, где популярное объяснение звучит эффектно, но не выдерживает проверки, мы от него откажемся. TikTok, Shorts и Reels не «разрушают мозг» в буквальном смысле. Дофамин не является жидкостью, которую можно вымыть несколькими днями скуки. У человечества нет доказанного падения средней продолжительности внимания до восьми секунд. «Клипное мышление» не медицинский диагноз.

Но отсутствие катастрофы не означает отсутствия проблемы. Человек обучается тому режиму поведения, который часто повторяет. Если десятки раз в день трудность сопровождается уходом в телефон, трудность превращается в сигнал к бегству. Если скука каждый раз устраняется мгновенной новизной, способность переждать первые минуты монотонной работы не получает практики. Если чтение постоянно чередуется с перепиской, мозг осваивает не глубокое чтение, а чтение с регулярными выходами.

Это хорошая точка для начала, потому что выученное поведение можно менять. Не одним героическим отказом от технологий, а перестройкой условий, повторений и ожиданий. Внимание не похоже на батарею, которую достаточно зарядить на выходных. Оно ближе к системе управления с ограниченной пропускной способностью. На неё влияют сон, тревога, интерес, сложность задачи, окружение и привычные маршруты действий. Восстановление концентрации требует работы сразу с несколькими элементами, но ни один из них не требует возвращения в доцифровую жизнь.

Цифровой детокс в этой книге означает не бегство от интернета. Это восстановление права решать, когда цифровой инструмент служит вашей цели, а когда чужая система выбора подменяет ваше решение. Смартфон может быть навигатором, библиотекой, камерой, рабочим столом и способом оставаться рядом с близкими. Проблема начинается там, где его полезность становится пропуском для бесконечного числа вмешательств.

Сначала мы разберём, почему внимание так легко дробится и почему возвращение к задаче занимает больше времени, чем само отвлечение. Затем посмотрим на устройство коротких видео, бесконечных лент, рекомендаций и цифровых привычек. После этого перейдём к чтению, работе, учёбе, сну, отношениям и тревожному потреблению новостей. Практическая часть соберёт эти знания в систему примерно на месяц. Она начнётся с наблюдения и изменения среды, а закончится устойчивым режимом, который можно сохранить после книги.

Главный вопрос здесь не в том, сколько часов вы провели перед экраном вчера. Два часа видеосвязи с близким человеком и два часа автоматического листания оставляют разный след. Полезнее спросить иначе: кто чаще определяет следующий объект вашего внимания — вы сами или ближайший доступный стимул? Ответ редко бывает однозначным. Но именно его можно постепенно изменить.

Глава 1 Как незаметно меняется внимание

Проблемы с концентрацией редко появляются в один день. Обычно человек замечает их по косвенным признакам. Он открывает длинную статью, видит время чтения «12 минут» и откладывает её. Берётся за книгу, но через страницу обнаруживает, что глаза прошли по строкам, а смысл не сохранился. Ставит фильм и через несколько минут проверяет телефон, хотя сюжет ему нравится. Ничего из этого само по себе не доказывает расстройство внимания. Значение имеет повторяющийся рисунок.

Внимание зависит от состояния. Недосып, тревога, боль, депрессивные симптомы, хронический стресс, некоторые лекарства и заболевания способны заметно ухудшать концентрацию. Поэтому нельзя любую рассеянность объяснять смартфоном. Если трудности внезапны, выражены, мешают учёбе, работе и быту или сопровождаются другими симптомами, разумно обратиться к врачу или психологу. Изменение цифровых привычек не заменяет диагностику и помощь.

Однако у многих людей есть другая история. Они способны сосредоточиться, когда ситуация захватывает, сроки горят или доступ к телефону ограничен. Трудности особенно заметны в начале сложной задачи, при медленном чтении и в паузах. Это похоже не на исчезновение способности, а на изменение порога, после которого мозг требует более сильного стимула или более быстрого вознаграждения.

Цифровая среда даёт беспрецедентно дешёвый выход из дискомфорта. Раньше, застряв на абзаце, человек мог перечитать его, посмотреть в окно или некоторое время посидеть с непониманием. Теперь рядом находится устройство, где новое событие появится почти гарантированно. Оно не обязано быть особенно приятным. Достаточно того, что оно другое.

Новизна облегчает переключение. Трудная задача требует удерживать цель, подавлять конкурирующие импульсы и переносить задержку результата. Проверка ленты требует одного движения и почти сразу меняет содержание сознания. После сотен повторений мозг не делает философского вывода, что книги хуже. Он усваивает практическую последовательность: напряжение — экран — облегчение.

Эта последовательность хорошо объясняет, почему человек может искренне хотеть читать и одновременно каждые несколько минут прерываться. Желание относится к большой цели, а автоматическое действие запускается ближайшим контекстом. Намерение закончить главу существует в масштабе вечера. Привычка взять телефон срабатывает за доли секунды, когда текст становится трудным.

Изменение заметно и в ожидании. Несколько минут в лифте, очереди или машине перестают быть пустым временем. Они превращаются в возможность проверить новости. Затем даже короткая пауза ощущается как недостаток стимуляции. Скука не стала физически опаснее; исчезла практика её переносить.

Слово «исчезла» здесь условно. Навык не стирается начисто. Он просто реже используется. Это различие определяет весь подход к восстановлению. Если внимание необратимо испорчено, остаётся сожалеть. Если система адаптировалась к частым переключениям, можно создать другую практику: чаще завершать начатое, выдерживать небольшое напряжение, снижать доступность отвлечений и снова увеличивать продолжительность работы.

Первое упражнение не требует ничего запрещать. В течение одного обычного дня отмечайте только те случаи, когда вы взяли телефон без заранее сформулированной цели. Не записывайте каждую минуту экранного времени и не ругайте себя. Достаточно короткой пометки: где это произошло, что вы делали до этого и какое чувство возникло за секунду до движения. Часто повторяются четыре условия: пауза, трудность, скука и тревога. Эта карта полезнее общего числа часов, потому что показывает точки, в которых поведение можно изменить.

Глава 2 Что внимание делает с потоком мира

Поведение удобно оценивать по четырём вопросам. Что вы собирались сделать до проверки? Что стало непосредственным поводом? Куда привело открытие телефона? Как вы вернулись? Последний вопрос особенно важен. Иногда человек отвечает на сообщение и сразу продолжает работу. Иногда сообщение ведёт в канал, канал — в ссылку, ссылка — в рекомендации. Один и тот же жест имеет разную цену.

Наблюдение обнаруживает и полезные проверки. Навигатор, банковское подтверждение, звонок близкому и рабочая фотография не относятся к проблеме только потому, что происходят на смартфоне. Цифровой детокс, построенный на общей цифре, смешивает инструмент и поток. В результате человек гордится меньшим экранным временем, хотя оставшиеся минуты по-прежнему состоят из самых навязчивых форматов.

Попробуйте два дня не сокращать использование, а давать каждой сессии короткое название: «ответ», «поиск», «ожидание», «уход от задачи», «развлечение». Не нужно фиксировать всё вручную; достаточно нескольких характерных эпизодов. Цель — увидеть, какие функции занимает устройство. Сокращать следует не полезность телефона, а те маршруты, которые забирают больше, чем дают.

Так появляется более точный критерий восстановления. Вы не обязаны реже брать смартфон при активной работе или путешествии. Важнее, чтобы намерение чаще совпадало с результатом. Открыли написать — написали. Открыли посмотреть десятиминутное видео — посмотрели и закрыли. Потеря управления начинается там, где исходная цель исчезает без принятого решения.

Из наблюдений первого дня обычно выясняется неприятная, но полезная вещь: телефон чаще появляется не в свободное время, а на границах действий. Вы закончили один абзац и ещё не начали следующий. Отправили письмо и ждёте ответа. Открыли сложную таблицу и не решились, с какой ячейки начать. Привычка поселилась в переходах.

Это объясняет, почему запрет «меньше сидеть в телефоне» плохо работает. Он не отвечает на вопрос, что делать в конкретной секунде. Для каждой частой границы нужен другой маршрут. После письма — встать и сделать несколько шагов. Перед сложной таблицей — записать первый вопрос. В очереди — оставить руки свободными и оглядеться. Замена не обязана быть полезной. Ей достаточно разорвать автоматическую связку.

Важно также отделить частоту от длительности. Пятьдесят коротких проверок иногда сильнее влияют на ощущение раздробленного дня, чем один длинный вечерний просмотр. Длинная сессия занимает время. Частые сессии меняют форму времени: в нём почти не остаётся непрерывных отрезков.

Органы чувств постоянно получают больше информации, чем человек способен подробно обработать. Внимание выбирает, что получит приоритет. Оно усиливает одни сигналы, ослабляет другие и помогает удерживать цель достаточно долго, чтобы действие не распалось.

Устойчивое внимание нужно, когда задача продолжается: читать, следить за дорогой, слушать лекцию. Избирательное внимание помогает выделить нужный голос в шумной комнате или нужную строку среди вкладок. Исполнительный контроль удерживает правило и препятствует импульсивному переходу к более лёгкому действию. Рабочая память на короткое время сохраняет элементы, необходимые прямо сейчас: начало длинного предложения, промежуточный результат расчёта, смысл предыдущего аргумента.

Эти функции связаны, но не тождественны. Человек может сохранять бодрость и смотреть на страницу, не удерживая ход мысли. Может помнить цель, но плохо подавлять уведомления. Может глубоко работать над интересной задачей и рассыпаться на скучной. Поэтому

фраза «у меня плохое внимание» слишком груба. Полезнее выяснить, где именно ломается процесс: при входе в задачу, во время удержания, после вмешательства или в момент возвращения.

Рабочая память особенно уязвима. Её объём ограничен, а сложная мысль часто состоит из нескольких зависимых частей. Если в середине рассуждения прочесть сообщение, содержание сообщения занимает часть доступного пространства. Возвращаясь, приходится восстанавливать контекст: что я доказывал, какая цифра относилась к чему, какое предложение собирался написать.

Компьютерная метафора здесь обманчива. Мозг не сохраняет каждую задачу в неизменном виде и не разворачивает её мгновенно. Контекст строится заново по заметкам, окружающим предметам и ассоциациям. Чем сложнее задача, тем дороже восстановление.

Внимание также подчиняется целям и значимости. Собственное имя выделяется в разговоре, а сигнал от близкого человека может перехватить фокус быстрее случайного звука. Цифровые продукты используют эту чувствительность не обязательно злонамеренно. Сообщение действительно может быть важным. Проблема в том, что система доставляет важное и неважное одним и тем же каналом, а решение требует внимания раньше, чем содержание оценено.

Нельзя сделать внимание бесконечным дисциплиной. Можно разумнее распределять его. Отсюда первый принцип книги: защищать нужно не только время, но и непрерывность контекста. Тридцать минут, в которые человек пять раз проверил чат, не равны тридцати минутам непрерывной работы, даже если суммарное время в мессенджере составило лишь две минуты.

Глава 3 Почему многозадачность превращается в переключение

Внимание ограничено не только по объёму, но и по времени настройки. Представьте, что вы впервые входите в чужой проект. Нужно понять названия файлов, логику решений и текущее состояние. Возвращение к собственной сложной задаче после перерыва — уменьшенная версия того же процесса. Часть структуры сохранилась, но связи необходимо активировать.

Поэтому первые минуты блока часто выглядят непродуктивно: человек перечитывает, проверяет и вспоминает. Если он интерпретирует этот вход как доказательство скуки, телефон получает шанс именно перед началом настоящей работы. Полезно считать вход частью задачи, а не помехой.

Среда может поддерживать избирательное внимание. Полноэкранный режим уменьшает число конкурирующих объектов. Один открытый документ показывает, что сейчас главное. На столе остаются материалы текущей задачи. Эти меры кажутся косметическими, но каждый видимый объект является возможным напоминанием о другой цели.

Состояние тела тоже влияет на фильтрацию. Недосып и усталость делают конкурирующие стимулы труднее игнорируемыми. Иногда лучший цифровой совет — не установить ещё одно приложение для продуктивности, а лечь спать. Нельзя требовать одинакового контроля от системы в разном физиологическом состоянии.

Наконец, интерес не противоположен дисциплине. Он направляет внимание и снижает стоимость удержания. Если задача важна, но безжизненна, найдите вопрос, который делает её конкретной. Не «изучить отчёт», а «понять, почему показатель изменился после апреля». Цель создаёт фильтр: одни данные становятся сигналом, остальные — фоном.

Внимание часто сравнивают с прожектором, но эта метафора неполна. Прожектор только освещает. Человеческое внимание ещё и настраивает обработку: что считать сигналом, какое правило применить, что удерживать в памяти и какое действие подавить. Поэтому усталость может возникать даже при внешне спокойной работе.

Устойчивое внимание колеблется. Никто не сохраняет одинаковую интенсивность часами. Короткие эпизоды блуждания мыслей нормальны. Проблема начинается не с самого ухода, а с того, насколько быстро человек замечает его и куда затем переходит. Мысль о покупке можно записать и вернуться к тексту. Можно открыть магазин, сравнить товары, прочитать отзывы и через двадцать минут забыть исходную задачу.

Рабочая память не является складом. Содержимое поддерживается активностью и легко вытесняется. Поэтому полезны внешние опоры: план, промежуточный вывод, заметка о следующем шаге. Они не делают человека слабее. Они освобождают ограниченный ресурс для рассуждения.

Из этого следует правило проектирования дня. Сложную работу лучше группировать по смыслу. Если три задачи требуют одного набора данных, их удобнее выполнять рядом. Если одна задача эмоционально тяжёлая, после неё нужен небольшой переход, а не немедленное погружение в другой важный вопрос. Календарь должен учитывать когнитивную совместимость, а не только свободные минуты.

Человек способен одновременно идти и разговаривать, готовить знакомое блюдо и слушать музыку. Один процесс в таких сочетаниях частично автоматизирован. Но две задачи, каждая из которых требует сознательного выбора, языковой обработки или рабочей памяти, начинают конкурировать.

Когда студент слушает новую тему и отвечает в переписке, он обычно не обрабатывает оба потока параллельно. Внимание быстро переходит между ними. Каждый переход требует

сменить правила, цель и набор актуальной информации. В лабораторных задачах это проявляется как стоимость переключения: ответы после смены правила обычно медленнее или менее точны.

В повседневной жизни цена распределена неравномерно. Ответить «да» на знакомый вопрос во время простой уборки можно почти без последствий. Перейти из расчёта бюджета в эмоционально нагруженный чат и обратно намного дороже. Универсального числа минут, нужных для восстановления, не существует. Оно зависит от задачи, длительности вмешательства, эмоций и того, оставили ли вы себе понятный след для возвращения.

Исследовательница Софи Леруа назвала часть этого явления остаточным вниманием. Если человек покидает задачу незавершённой, часть мыслей может оставаться связанной с ней и мешать полной включённости в следующую. В её экспериментах качество последующей работы зависело от того, насколько участники сумели отсоединиться от предыдущей задачи. Термин полезен, пока не превращается в магическое объяснение любого отвлечения. Он описывает понятный риск: незавершённость продолжает занимать ум.

Идея «медиа-многозадачность обязательно портит контроль внимания» требует осторожности. Известная работа Клиффорда Нэсса и коллег 2009 года обнаружила, что люди, часто совмещавшие медиа, хуже отфильтровывали лишнее в ряде задач. Исследование широко разошлось по прессе. Позже появились неудачные репликации, а метаанализ показал слабую связь, которая становилась ненадёжной после поправки на эффект малых исследований. Наука не подтверждает простой ярлык «многозадачники всегда хуже думают».

Практический вывод при этом сохраняется. Даже если постоянная многозадачность не создаёт устойчивого дефицита, конкретное переключение во время конкретной сложной работы имеет цену. Не нужно доказывать, что телефон навсегда изменил мозг, чтобы закрыть чат при подготовке отчёта.

Перед запланированным переключением полезно оставить точку возврата. Запишите одним предложением, что уже сделано и каков следующий физически понятный шаг. Не «продолжить проект», а «сравнить расходы за март с февралём и объяснить разницу в двух абзацах». Такой след не отменяет стоимость переключения, но сокращает время на реконструкцию контекста.

Глава 4 Уведомление длиннее своего звука

В лаборатории стоимость переключения измеряют миллисекундами и ошибками, но в реальной работе главное последствие иногда проявляется в качестве. Писатель выбирает первое подходящее слово вместо точного, аналитик не замечает противоречие, студент прекращает задавать вопрос. Работа продолжается, поэтому ущерб трудно увидеть.

Субъективное ощущение также ненадёжно. Человек может считать себя хорошим многозадачником, потому что быстро отвечает везде. Скорость реакции видна сразу, а глубина потерянной мысли не имеет уведомления. Мы редко знаем, какой аргумент появился бы, если бы его не прервали.

В некоторых профессиях переключение является содержанием работы. Диспетчер, врач, менеджер поддержки и родитель маленького ребёнка не могут защищать длинные блоки одинаково. Тогда задача состоит в приоритизации и восстановлении контекста. Чек-листы, короткие заметки и стандартизированные места для информации уменьшают риск забыть шаг.

Для офисной работы полезен аудит переходов. В течение часа поставьте отметку при каждой смене цели, а не приложения. Переход из таблицы в калькулятор может оставаться одной целью; переход из таблицы в личный чат — уже другая. Такое измерение точнее числа вкладок.

Если переходов слишком много, объедините похожее: ответы на письма, согласования, звонки. Пакетная обработка не всегда возможна, но даже один защищённый утренний блок способен изменить день. В нём сложная задача получает шанс развиваться дальше первых минут.

Переключения бывают внешними и внутренними. Внешнее запускает сигнал, человек или событие. Внутреннее начинается с собственной мысли: проверить почту, найти термин, исправить мелочь. Цифровая среда размывает границу, потому что внутренний импульс быстро открывает внешний поток.

Особенно дорого обходятся переключения между задачами с разными правилами. После таблицы нужно вспомнить структуру текста; после переписки — восстановить расчёт; после тревожной новости — снизить эмоциональное возбуждение. Скорость пальца создаёт иллюзию мгновенного перехода, но когнитивная система меняет режим медленнее.

Есть два полезных вида паузы. Перед переключением закройте петлю: запишите следующий шаг, сохраните материалы, обозначьте нерешённый вопрос. После переключения дайте новой задаче короткий вход: перечитайте цель, нужный абзац или последние вычисления. Эти минуты кажутся накладными расходами, но уменьшают хаотичное блуждание.

Когда работа требует реакции на сообщения, концентрация всё равно возможна. Создайте интервалы: двадцать пять минут производства, пять минут проверки, затем новый блок. Если ожидание срочного вопроса действительно обосновано, оставьте один канал и отключите остальные. Режим должен отражать реальную срочность, а не привычку считать срочным всё.

Уведомление занимает секунду, но его психологическая длина может быть больше. Сигнал сообщает о событии, содержание которого ещё неизвестно. Даже если экран не открыть, появляется маленькая задача: оценить вероятность срочности и решить, когда проверить.

Эксперимент Стотхарт и коллег показал ухудшение выполнения задачи устойчивого внимания после звонков и текстовых сигналов. Другие исследования обнаруживали изменения скорости и точности в зависимости от типа уведомлений и возраста участников. Эффекты не одинаковы во всех условиях, но общий механизм правдоподобен: значимый сигнал ориентирует внимание на себя.

Рабочие чаты добавляют социальный слой. Уведомление может означать не просто новую информацию, а ожидание ответа. Если в коллективе нормой стала мгновенная реакция, отклю-

чить звук недостаточно: человек продолжает сам проверять чат. В этом случае проблема частично организационная. Нужны правила срочности, понятные каналы и допустимые интервалы ответа.

Разумная настройка начинается не с полного беззвучия. Экстренные звонки от близких, банковские операции, календарь и некоторые рабочие сигналы могут быть важны. Остальные уведомления удобно разделить на три категории. Первая требует немедленного внимания и остаётся включённой. Вторая важна, но терпит проверку по расписанию. Третья не требует внешнего сигнала вообще: лайки, рекомендации, акции, новости без персональной срочности.

Частая ошибка — отключить звук, оставив значки, всплывающие карточки и вибрацию. Визуальная цифра на иконке тоже является требованием закрыть незавершённость. Другой промах — сохранить уведомления на компьютере и часах после отключения на телефоне. Цель не в символическом изменении настройки, а в снижении числа незапланированных приглашений к переключению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.